RADY PRAKTYCZNE

Wyprawka dla niemowlęcia.

Matka, spodziewająca się przyjścia na świat dziecka, ma wiele kłopotu z wyprawką dla niego. Pyta więc wszystkie doświadczone znajome, ile czego przygotować, w jaki sposób i z jakiego materjału uszyć. Niezawsze jednak otrzymuje odpowiedzi, któreby ją zaspokoiły.

Postarajmy się zaspokoić tę zupełnie zrozumiałą ciekawość matki i dajmy odpowiedzi na mogące ją dręczyć pytania.

Na pierwsze półrocze życia niemowlęcia należy przygotować:

6 szt. koszulek,

6 szt. kaftaników z flaneli, a najlepiej trykotowych,

24 szt. pieluszek cienkich,

6 szt. pieluszek z barchanu lub flaneli,

2 kawałki ceratki lub płótna gumowego,

2 pledziki.

K o s z u l k i szyjemy z jakiegokolwiek bieliźnianego materjału, zwracając uwagę, aby materjał był cienki i miękki, gdyż delikatne ciałko dziecka boleśnie odczuwa wszelkie fałdy i załamki. Powinna ona dochodzić do pasa, być rozcięta od góry do dołu z przodu lub z tyłu i wiązać się przy szyjce na miękką tasiemkę.

K a f t a n i k i, zrobione z mięciutkiej flanelki, mają tę samą formę co koszulka, choć są od niej cokolwiek krótsze. Najlepiej jednak zaopatrzyć się w gotowe kaftaniczki trykotowe, gdyż są one ciepłe, miękkie, nie mają szwów, któreby uciskały ciałko dziecka.

P i e l u s z k i, których nigdy nie jest za dużo, szyjemy z materjału grubszego, biorąc na każdą kwadratowy kawałek o długości i szerokości 80 cm.

P i e l u s z k i g r u b e robimy z barchanu lub flaneli, dobrze wchła-

niającej wilgoć. Wielkość ich jest ta sama, co pieluszek cienkich.

Płaty czyli kawałki ceratki, które kładziemy pod pieluszki na pledzik, mają także kształt kwadratu, a szerokość i długość każdego wynosi 30 cm.

Pledzik robimy z grubego materjału, używanego na letnie kołdry. Szerokość pledzika wynosi 90 cm., długość 120 cm.

Precz z powijakami. Odzież niemowlęcia nie powinna hamować ruchów rączek i nóżek ani uciskać brzuszka. Dlatego też rozumna i dbająca o zdrowie swej dzieciny matka nie krępuje jej powijakami, które, niby to zabezpieczając dziecko od zmyślonego „przełamania“ lub „usunięcia“, hamują jego rozwój.

Nie wolno bielizny niemowlęcia szyć z materjałów kolorowych, gdyż przy zmoczeniu farba może spowodować u dziecka zapalenie skóry.

Należy unikać szwów przy bieliźnie niemowlęcia. Tam jednak, gdzie są one niezbędne, pamiętać trzeba, aby były płaskie i grubością swoją nie gniotły ciałka dziecka.

Nie wolno używać pieluszek nieobrębionych, bo wystrzępione brzegi mogłyby znów drażnić ciałko dziecka.

W drugiem półroczu życia niemowlęcia nie zmieniamy formy koszulek i kaftaników, a wyprawkę powiększamy o:

6 szt. majteczek flanelowych,
3 pary pończoszek,
2 długie sukienki,
3 pary miękkich bucików.

Ceratki już nie używamy i nie kładziemy dziecka do „becika“, ani owijamy pledzikiem.

Pozwalamy, aby leżąc na łóżku, swobodnie kopało i wywijało nóżkami.

Ponieważ w tym okresie dziecko zaczyna raczkować, (czołgać się po podłodze), musimy je odpowiednio ubrać. Aby ochronić dolną część ciała od ochłodzenia i zabrudzenia, zakładamy dziecku majteczki, a na nóżki pończoszki i buciki.

Majteczki mają kształt trójkąta (formę ich podaliśmy w 23-ym numerze „Młodej Matki“).

Środkowy róg majteczek przechodzi między nóżkami i przypina się na brzuszku do dwuch bocznych rogów, zapiętych na guziki. Majteczki robimy z barchanu lub flaneli.

Buciki zrobione z miękkiego materjału lub szydełkiem z wełny, muszą być luźne, dochodzić do kostki i dać się prać.

W końcu roku, gdy dziecko zaczyna chodzić, wełniane buciki zmieniamy na skórkowe. Przyczem zwracamy uwagę, aby podeszewka w nich była dostatecznie szeroka, obcas niski, a na poziomie kostki wiązanie, zamiast zapięcia.

Ilość podanej odzieży niemowlęcia przy opisywaniu wyprawek jest minimalna i może być podwojona lub potrojona, zależnie od materjalnego stanu matki. Szczególnie dotyczy to pieluszek których nigdy nie jest za wiele.

Elbe.

KUCHNIA NIEMOWLĘCA.



O zupach.

Z końcem pierwszego, względnie od II-go półrocza począwszy dziecko zaczyna otrzymywać obiad, na który w pierwszym rzędzie składa się zupa. Jest to pierwsze danie nie mleczne. Z początku t. zn. do II-go roku życia przygotowujemy zupki specjalne, później zaś zaczynamy stopniowo podawać wszystkie zupy, przyrządzane w domu.

Podawanie I-ej zupki zbiega się przeważnie z wprowadzeniem do jadłospisu dziecka jarzyn; toteż pierwsze zupki są najczęściej jarzynowe: z „rosołu" jarzynowego, t. zn. z zupy na smaku z jarzyn przechodzimy szybko do przecieranej zupy jarzynowej.

Już niejednokrotnie omawialiśmy znaczenie i wartość jarzyn w jadłospisie dziecka, podkreślając dużą ilość soli mineralnych zawartych w jarzynach. W pewnych stanach dziecka wprowadzenie dużej ilości soli mineralnych jest wręcz przeciwskazane. U tych dzieci zastępujemy zupkę jarzynową—zupką wodną. Oczywiście, że o usunięciu jarzyn lub zupy jarzynowej z jadłospisu dziecka musi zadecydować lekarz domowy.

2—3 razy w tygodniu zupa, czy to wodna, czy jarzynowa, może być przyrządzona na kościach, na mięsie, przez co otrzymujemy rosołek mięsny.

I tu również nie wszystkie dzieci znoszą rosół: Niektóre z nich dostają po spożyciu rosołu swędzącej wysypki na skórze.

W porozumieniu się z lekarzem domowym musimy tym dzieciom

skreślić z jadłospisu rosoły mięsne, podając im zupy wodne lub jarzynowe,

Zupę wodną

przyrządzamy w sposób następujący:

Wziąć:

1) łyżkę deserową mąki owsianej lub płatków owsianych,
2) 1½ szklanki wody,
3) 1½ łyżeczki masła,
4) szczyptę soli.

Płatki lub mąkę owsianą rozprowadzamy kilkoma łyżkami zimnej wody. Resztę wody zagotować. Do gotującej się wody wlewamy rozrobione płatki lub mąkę owsianą. Wciąż mieszając, gotujemy jeszcze przez 15 minut. Następnie dodajemy masła i soli, gotując jeszcze przez 2 minuty. Otrzymaną zupę w ilości 150—180 gr przecieramy przez sito.

Całkowity czas przyrządzenia powyższej zupy wynosi 25—30 minut.

Zupa na smaku z jarzyn:

Wziąć:

1) 2—3 marchewki,
¼ kalafjora,
2 kartofle
pół buraczka,
pół kalarepy,
parę listków włoskiej kapusty
razem około 25—30 dk jarzyn.
2) 2 szklanki wody,
3) ½—1 łyżeczkę masła,
4) szczyptę soli,
5) łyżka deserowa płatków owsianych.

Jarzynę musimy uprzednio porządnie oczyścić, drobno pokrajać i włożyć do wody. Gotować przez godzinę. Po godzinie zdjąć z ognia i przecedzić.

Do otrzymanego „rosołu" jarzynowego dodać płatków owsianych lub kaszę mannę i gotować jeszcze przez 15 minut, wciąż mieszając. Następnie dodajemy masła, gotujemy jeszcze 2 minuty i przecieramy przez sito. Gdy zamiast płatków owsianych lub kaszy dodajemy mąkę owsianą, można z mąki i z masła zrobić uprzednio zasmażkę, t. zn. zarumienić mąkę z masłem na patelni, rozprowadzić zasmażkę w części „rosołu" jarzynowego i wlać do reszty zupy, gotując jeszcze 10 minut. Czas przyrządzania powyższej zupy wynosi 1½ godziny.

Zupę jarzynową przyrządzamy jak „rosół" jarzynowy, przyczem przecieramy do niego część ugotowanych w zupie jarzyn: np. 1—2 marchewki, 1—2 różyczki kalafjorowe — mniej więcej połowę ugotowanej ilości jarzyn.

Z zup mięsnych przyrządzamy rosół, t. zn. zupę na mięsie, względnie t. zw. smak na zupę — zupę na kościach.

Rosół:

Wziąć:

1) 2 skrzydełka kurze lub 20—25 dk mięsa,

2) 2 szklaki wody,
3) szczyptę soli,
4) jarzyny jak do „rosołu“ jarzynowego,
5) łyżkę deserową kaszy (manna, krakowska, tapioka).

Mięso lub skrzydełka zalać wodą. Dodać jarzyny umyte i pokrajane na drobne części. Gotować 1½ godziny. Podczas gotowania dodać soli. Odcedzić. Wygotowany do 150—180 gr rosół zasypać dwiema łyżeczkami kaszki i gotować jeszcze 10 minut.

Do rosołu możemy również jarzyny przecierać, jeżeli chcemy otrzymać zupę jarzynową na rosole mięsnym.

Smak na zupę:

Wziąć:

1) 15—25 dk kości,
2) 2 szklanki wody,
3) jarzyny, jak do „rosołu“ jarzynowego,
4) szczypta soli,
5) łyżkę deserową kaszy.

Zalać kości zimną wodą. Dodać jarzynę pokrojoną i oczyszczoną. Gotować przez 1½ godziny. W czasie gotowania dodać sól. Przecedzić, zasypać kaszą i gotować jeszcze przez 10 minut. I do tej zupy, jarzyny przecieramy taksamo, jak w zupie jarzynowej.

Dr. T. Lewenfiszowa.

Odpowiedzi na listy rodziców.

1. *Pani Marji Z.....kiej.* Odpowiedź wysłaliśmy przez pocztę.

2. *Pani Zbysińskiej.* Obawy Pani są niepotrzebne — liszaj pełzający w tem miejscu daje się b. łatwo leczyć.

3. *Pani Jadwidze Brzeszkiewiczowej.* Każde dziecko powinno posiadać własne łóżeczko. Sypianie dwojga w jednem łóżeczku jest bezwzględnie przeciwwskazane.

4. *Pani J. Młodziejewskiej.* Ponieważ 17-miesięczny synek Pani cierpi na swędzące wysypki, sądzę, że lepiej będzie wycofać z jego diety jaja i rosoły. Tak samo ilość masła (10 dk na dobę) jest stanowczo za duża. — Wystarczy 2 dk. Na spacerze może być koło 3 godzin, nawet w mróz, o ile nie jest on większy ponad — 7—8° C. Opiekę nad dzieckiem w tej postaci, jak Pani to sobie życzy, może roztoczyć ambulatorjum kliniki dziecięcej U. W. Marszałkowska 24.

5. *Pani Alexandrowiczowej.* 14-miesięczna córeczka Pani, mamy takie wrażenie, fizycznie przedstawia się doskonale. Na spacer mimo skłonności do „przeziębień“ powinna chodzić. To zresztą będzie dla niej najlepszem hartowaniem. Jeść powinna na dobę 4 razy — o 7, 11, 15 i 19-ej. Mleka na dobę powinna mała dostać nie więcej ponad ½ litra.

6. *Państwu J. S. Makowskim.* Należy dążyć do tego, aby dziecko dostało 4 razy po 180 gr mieszanki (2 części mleka, 1 część kleju owsianego + 2 łyż. od herb. cukru na porcję) jako 1, 2, 4 i 5 jedzenie i 1 raz na 3-e jedzenie kasza na smaku z jarzyn i jarzyny. Odstępy między jedzeniami 3 i pół godzinne. Sądzimy, że córeczka stopniowo przyzwyczai się do większej ilości mleka (obecnie podawane są za małe). Wobec skłonności do wolnych stolców możnaby zamiast cukru w połowie użyć *Malton* Klawego. Z soków można dziecku podawać sok z marchwi, pomarańczy lub cytryny (ten ostatni słodzony). Z jarzyn, które państwo macie do dyspozycji nadaje się dla dziecka marchew i buraczki.

7. *Pani Z. Majcherskiej.* W tym właśnie numerze Pani znajdzie odpowiedź na trapiące pytania.

8. *Pani Marji Kozickiej.* Bardzo Pani dobrze zrobiła, że nie wyjechała Pani z małym w gościnę.

Książki nadesłane.

Dr. Wł. Hossowska: Zajęcia praktyczne w zakresie kultury życia codziennego w szkole powszechnej. Nakładem „Naszej Księgarni", Warszawa 1933 r. Cena 3 Zł.

Marja Grzywek-Kaczyńska: Testy i Normy dla użytku szkół powszechnych. Nakład „Naszej Księgarni", Warszawa 1933.

„Złota Różdżka": Nakład i własność wydawnictwa tanich książek dla dzieci i młodzieży. L. Idzikowskiego, Warszawa.

Wł. Zaremba: „Śpiewnik dla naszych dziatek" 33 piosenki. Nakład L. Idzikowski

Wł. Zaremba: Mały Paderewski. Łatwy zbiorek na fortepian polskich narodowych melodyj. Nakład L. Idzikowski. Warszawa.

Redakcja i Administracja: Koszykowa 44. Tel. 9-01-24. Konto P.K.O. 14555
Cena prenumeraty „MŁODEJ MATKI": w kraju płatna tylko z góry:
rocznie 13 zł. — półrocznie 6 zł. 50 gr. — kwartalnie 3 zł. 25 gr.
Zagranicą: półrocznie zł. 10 — rocznie zł. 20.
Prenumeratę dwutygodnika „MŁODA MATKA" przyjmują wszystkie księgarnie oraz urzędy pocztowe w kraju i zagranicą.
Rękopisów Redakcja nie zwraca.

Wydawca: E. Grocholska. Redaktorzy: Dr. R. Barański i L. Czechowska

Zakł. Graf. „Drukarnia Bankowa", Warszawa, Moniuszki 11.